

Thématique :



**STRESS ET CONFLITS : MIEUX LES  
COMPRENDRE POUR MIEUX LES GÉRER**



INSTITUT DE FORMATION FREEFORMA

VOTRE FORMATION CONTINUE

[iff-formation.fr](http://iff-formation.fr)

## DESCRIPTION DE LA FORMATION

Stress, tensions, conflits... autant de situations familières dans le quotidien professionnel. Entre **horaires contraignants, surcharge de travail, relations parfois compliquées** entre collègues ou communication délicate avec les patients et leurs proches, il est **facile de se sentir fragilisé**. Ces difficultés pèsent non seulement sur le bien-être, mais aussi sur la qualité des soins.

Dans cette formation vous apprendrez à :

**Décrypter les signaux** de votre corps pour **différencier le bon stress du mauvais** et agir avant qu'il ne devienne nocif.

**Maîtriser vos émotions** grâce à des techniques simples (respiration, cohérence cardiaque) pour garder votre calme même dans les moments intenses.

**Apaiser les conflits** en comprenant leurs causes et en utilisant la **communication non-violente** et l'écoute active.

Renforcer votre estime et votre conscience de soi pour **mieux vous affirmer et exprimer vos besoins**.

Cette formation vous permettra non seulement de gérer les défis du quotidien, mais aussi de **gagner en confiance**, en bien-être et en sérénité dans votre travail.



**DURÉE** : 7h - 1 jour.

*La plateforme d'apprentissage est disponible 24h/24 et 7J/7. Vous organisez vos sessions de formation selon vos disponibilités.*



**EFFECTIF**

6 à 15 personnes.



**PRÉREQUIS**

Aucun.



**INTERVENANT**

Formateur qualifié.



**PUBLIC CIBLÉ**

Tous publics.



**ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS**

**OBJECTIF 1 :**

Comprendre le fonctionnement du corps en situation de stress.

**CONTENU LIÉ :**

Le système nerveux autonome et ses réponses adaptatives, le rôle des émotions et des pensées sur nos comportements.

**OBJECTIF 2 :**

Apprendre à identifier et gérer les stress au quotidien.

**CONTENU LIÉ :**

Du stress aigu au stress chronique : symptômes et conséquences, comment y faire face.

**OBJECTIF 3 :**

Intégrer les notions afférentes aux conflits dans le travail.

**CONTENU LIÉ :**

Des origines du conflit à leur répercussion dans le travail.

**OBJECTIF 4 :**

Savoir gérer le conflit de manière constructive.

**CONTENU LIÉ :**

Apprendre à se connaître et améliorer sa communication.

**VOTRE INTERLOCUTRICE DIRECTE**

Leïla Belaïd,  
Responsable formations continues



06 52 98 93 52  
contact@iff-formation.fr

A votre écoute du lundi au jeudi de 10h à 18h  
et le vendredi de 9h à 17h.



**TARIF**

**Inter-entreprise** : 140€ net de taxe,  
prix par jour et par personne.

**Intra-entreprise** : Sur devis,  
nous contacter : 04 91 26 27 09.



**CONTACT**

**SAS EPSA**

IFF Institut de Formation Freeforma  
04 91 26 27 09  
contact@iff-formation.fr  
iff-formation.fr  
SIREN : 849469325

**ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Cette formation peut être adaptée aux personnes en situation de handicap.

Pour obtenir des informations, sollicitez notre référent par e-mail :  
contact@iff-formation.fr

**MODALITÉS D'ÉVALUATION**

Évaluation sommative (initiale & finale).

Évaluations formatives au cours de la formation par des mises en situation.

Quiz et/ou QCM.

**MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES**

Diaporamas, documents et vidéos explicatives mis à disposition.

Méthodes pédagogiques expositives et actives.

Alternance d'apports théoriques et pratiques.

Utilisation de nombreux exercices auto-corrigés et des cas pratiques avec correction.

Contact avec le formateur via un chat, tout au long du parcours.

**MODALITES ET DELAIS D'ACCÈS**

**Modalités** : Les inscriptions sont possibles jusqu'à la veille effective de démarrage de la session, sous réserve du nombre de places disponibles.

**Délais d'accès** : date selon la disponibilité du formateur.